

# 21 Tage Achtsamkeit

Begleit-Workbook zur Audioreihe  
für DRK-Schulsozialarbeitende



# Inhaltsverzeichnis

<b>Intro</b>	<b>3</b>
<b>I. Be mindful – Bei uns selbst anfangen</b>	<b>4</b>
01. Was ist Achtsamkeit (nicht)?	6
02. Mein Körper und ich	8
03. Der Atem, mein Freund und Helfer	10
04. Hallo du!	12
05. Hallo ich!	14
06. Die Welt um mich herum	16
07. <b>Abschluss Woche 1:</b> Was ist Achtsamkeit (für mich)?	18
<b>II. Teach/Work mindfully – Achtsamkeit am Arbeitsplatz</b>	<b>20</b>
08. Meine Tankstelle - was gibt mir Energie?	22
09. Energievampire - was nimmt mir Energie?	24
10. Stress - die Würze des Lebens!?	26
11. Mitgefühlsmüdigkeit - für etwas brennen oder auszubrennen	28
12. Pausen - erholsam oder nicht?	30
13. Achtsames Miteinander- Kommunizieren	32
14. <b>Abschluss Woche 2:</b> Wie kann ich Achtsamkeit in der Schule umsetzen?	34
<b>III. Teach mindfulness – Achtsamkeit mit Kindern &amp; Jugendlichen</b>	<b>36</b>
15. Einstieg: Achtsamkeit mit Kindern und Jugendlichen	38
16. Achtsames Essen	40
17. Achtsam atmen	42
18. Reise durch den Körper	44
19. Dankbarkeitsbaum	46
20. Gutes Geben	48
21. <b>Abschluss Woche 3:</b> Dankesbrief	50
<b>IV. Bonusmaterial: Wie geht es jetzt weiter?</b>	<b>52</b>

# Intro

Der Schutz und die Förderung der mentalen Gesundheit und Resilienz von Kindern und Jugendlichen wird in einer gefühlt immer unübersichtlicher werdenden Welt zunehmend wichtig. Insbesondere für die DRK-Schulsozialarbeit bedeutet das, ihre pädagogischen Angebote entsprechend anzupassen und ihren Schülerinnen und Schülern niedrigschwellig zur Verfügung zu stellen.

Für kleine „Gesundheitsimpulse“ im pädagogischen Alltag mit Kindern und Jugendlichen können schon ein paar wenige tägliche oder wöchentliche Achtsamkeitsübungen sorgen.<sup>1</sup> Bei sensibler Durchführung können die Übungen diese wirkungsvoll dabei unterstützen, aufmerksamer mit den eigenen Gedanken, Gefühlen sowie auch ihrem Körper umzugehen. Schülerinnen und Schüler können auf diese Weise lernen, ihre Emotionen besser zu regulieren, ihre Konzentrationsfähigkeit, ihr Selbstbewusstsein und ihre mentale Gesundheit zu stärken.

Ebenso wie auch die pädagogischen Fachkräfte von den Übungen zu Selbstwahrnehmung und Selbstfürsorge, der Auseinandersetzung mit Strategien der individuellen Stressbewältigung und der nachhaltig beruhigenden und entspannenden Wirkung von mehr Achtsamkeit und Ruhe im Schulalltag profitieren können.

Mit dem vorliegenden Begleit-Workbook zu unserem Achtsamkeitskurs „21 Tage Achtsamkeit – Audioreihe für DRK-Schulsozialarbeitende“ möchten wir **unsere Fachkräfte in der DRK-Schulsozialarbeit** in 21 täglichen Kurseinheiten in Text- und Audioform

- für das Thema Achtsamkeit sensibilisieren
- ihnen theoretischen Input und Anleitungen zur (Selbst-)Reflexion zur Verfügung stellen
- praxisnahe Methoden, pädagogische Ideen und Impulse vermitteln und sie dabei unterstützen, achtsamkeitsbasierte Übungen mit ihren Schülerinnen und Schülern selbst anzuleiten und durchzuführen.

Wir freuen uns sehr, dass unser Kooperationspartner AKiJu e.V.<sup>2</sup> dieses Anliegen mit dem eigens für das DRK konzipierten und produzierten Audiokurs und Begleit-Workbook fachkundig dabei unterstützt hat. Unser besonderer Dank gilt hierbei der Autorin und Audiokursleiterin Mascha Blankschyn.

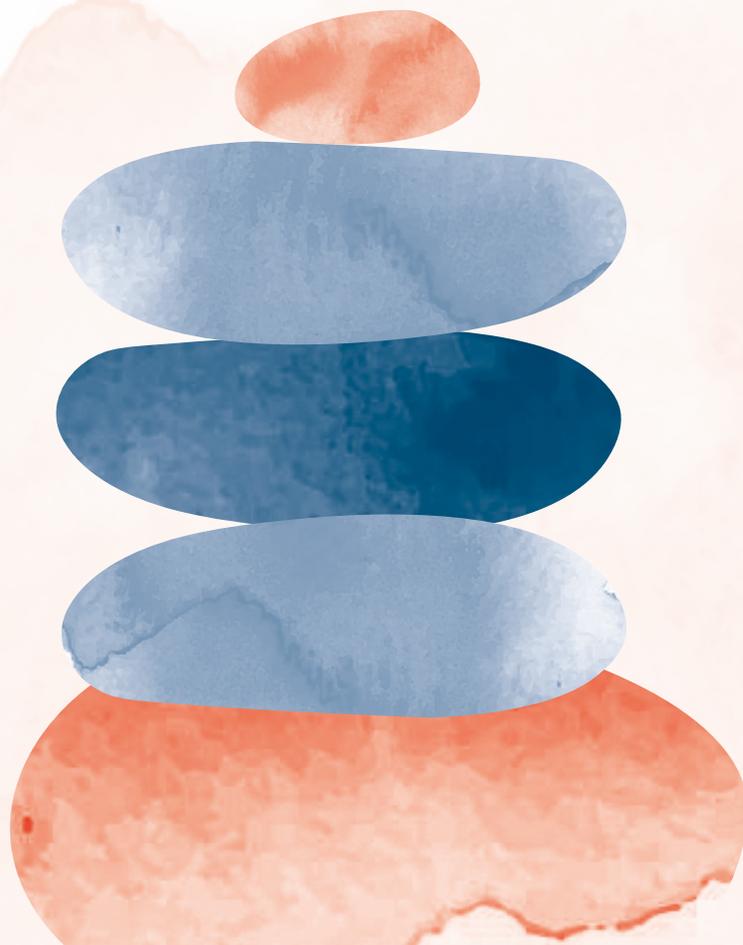
Wir wünschen den Leserinnen und Lesern, bzw. Hörerinnen und Hörern viel Freude beim Lesen, Hören, Reflektieren, Experimentieren und Durchführen der gemeinsamen Übungen mit den Kindern und Jugendlichen.

Alexandra Hepp  
DRK-Generalsekretariat – Jugendsozialarbeit  
Berlin, im Dezember 2024

<sup>1</sup> Mehr vertiefende Infos zum Thema Achtsamkeit und Gesundheitsförderung im Online-Glossar der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA): <https://leitbegriffe.bzga.de/alphabetisches-verzeichnis/achtsamkeit-und-gesundheitsfoerderung/>

<sup>2</sup> AKiJu e. V. ist ein gemeinnütziger Verein, der die Vermittlung von Achtsamkeit an Kinder und Jugendliche fördert. In Verbindung mit dem Berufsverband der Achtsamkeitslehrenden (MBSR-MBCT Verband e.V.) ist AKiJu ein zentraler Ansprechpartner zu diesem Thema in Deutschland.

# I. Be mindful- Bei uns selbst anfangen





## „Entspannung passiert, wenn wir aufhören zu versuchen uns zu entspannen“

Achtsamkeit ist in aller Munde und wird ziemlich inflationär gebraucht. Das hat seine guten, aber auch schlechten Seiten. Was bedeutet Achtsamkeit eigentlich für dich? In dieser ersten Woche lade ich dich dazu ein, den Begriff nicht nur kognitiv zu erforschen, sondern mit allen Sinnen und dem Körper als Ganzes.

Kapitel	Thema	Übung
1	Was ist Achtsamkeit (nicht)?	Mit allen Sinnen wahrnehmen (Essen)
2	Mein Körper und ich	Kurzer Bodyscan
3	Der Atem, mein Freund und Helfer	Atemmeditation
4	Hallo du!	Mitgefühl erforschen
5	Hallo ich!	Mitgefühl mit mir selbst
6	Die Welt um mich herum	Hör-Meditation
7	<b>Abschluss Woche 1:</b> Was ist Achtsamkeit (für mich)?	Intention setzen



# 1. Thema: Was ist Achtsamkeit (nicht)?

## CHECK-IN:

Wie geht es dir jetzt? Spür mal genau hin und beschreibe in 2-3 Worten deinen momentanen Gefühlszustand:

---

---

## Was ist Achtsamkeit?

Wie oft hat der Begriff Achtsamkeit in den letzten Jahren schon deinen Weg gekreuzt? Sicherlich schon ein paar Mal, denn Achtsamkeit boomt! Was Achtsamkeit genau bedeutet, wissen jedoch die wenigstens und auch dieser Text soll dir (noch) nicht genau sagen, was Achtsamkeit bedeutet.

Du bist ganz herzlich eingeladen, in den nächsten Tagen und Wochen selbst zu erforschen und zu entdecken, was es mit diesem Begriff auf sich hat. Und das am besten mit praktischen Übungen, denn um zu verstehen, was genau es heißt achtsam zu leben, muss man selbst in die Erfahrung gehen. Denn durch reine Lektüre von Büchern oder dem Hören von Podcasts ist es schwer, sich dieses zauberhafte Wort zu erschließen.

Lass uns als erstes Mal sammeln, was du über Achtsamkeit weißt (oder glaubst zu wissen) und dann später nochmal darauf zurückkommen, um zu schauen, ob sich etwas daran verändert hat. Fülle in die Mindmap alles ein, was dir in den Sinn kommt, wenn du an Achtsamkeit denkst.





## Zur Übung/Podcast:

- Nimm dir einen Apfel, eine Rosine oder ein Stück Schokolade und ein wenig Zeit.
- Schau, dass du ungefähr 10-15 Minuten ganz in Ruhe sein kannst.
- Höre dir die Audiodatei an und mache dir, wenn du magst, ein paar Notizen dazu. Möchtest du in der Mindmap noch nachträglich etwas ergänzen?
- Wie geht es dir jetzt?

## Notizen



[Episodenlink \(RSS\)](#)



Apple Podcast



Spotify



## 2. Thema: Mein Körper und ich

### **CHECK-IN:**

Wie fühlt sich dein Körper jetzt gerade an? Was kannst du wahrnehmen (z.B. Verspannungen, Leichtigkeit oder Schwere)?

---

Unser Körper sendet kontinuierlich Signale, die uns mitteilen, was er benötigt, um optimal zu funktionieren. Er zeigt uns deutlich, wie es ihm geht und wann eine Pause notwendig ist. Bedauerlicherweise haben wir im Laufe der Zeit verlernt, diese Hinweise zu erkennen und richtig zu interpretieren.

Wenn wir traurig, gestresst oder ängstlich sind, steigt unser Herzschlag, die Brust fühlt sich eng an oder wir haben ein flaues Gefühl im Magen. Diese Symptome sind wohlmeinnende Botschaften, die es zu beachten und zu verstehen gilt. Oft ignorieren wir sie, weil sie uns in dem Moment nicht in den Kram passen. Dies kann dazu führen, dass wir wütend auf uns selbst werden: „Mist, jetzt habe ich auch noch Kopfschmerzen, muss aber noch dringend telefonieren, damit alles bis zum Elternabend geklärt ist.“

Die Natur hat uns mit verschiedenen Ressourcen wie Hormonen und Energiereserven ausgestattet, die uns helfen, die intensiven Belastungen im Außen zu bewältigen. Doch auch diese Reserven sind begrenzt. Je länger wir die Signale unseres Körpers ignorieren, desto deutlicher wird er versuchen, sich Gehör zu verschaffen. Überforderung kann sich durch ständige Erschöpfung, Übermüdung, Leere und Frustration bemerkbar machen. Wenn wir weiterhin nicht auf diese Anzeichen reagieren, zieht der Körper irgendwann die Notbremse und sagt: „So nicht - bis hierhin und nicht weiter!“ Dies kann zu einem Zusammenbruch, einer Depression oder einem Burnout führen.



## Zum Podcast:

- Schau, dass du ungefähr 10-15 Minuten ganz in Ruhe sein kannst.
- Diese Übung funktioniert gut im Liegen- wo kannst du jetzt gemütlich sein?
- Höre dir die Audiodatei an und mache dir, wenn du magst, ein paar Notizen dazu.
- Wie geht es dir jetzt?
- Wiederhole diese Übung gern auch an einem anderen Tag, wann immer sie dir guttut. Je mehr du dein Körperbewusstsein schulst, umso leichter wird es dir mit der Zeit fallen, die Signale deines Körpers spüren und richtig deuten zu können.

Notizen



[Episodenlink \(RSS\)](#)



[Apple Podcast](#)



[Spotify](#)



## 3. Thema: Der Atem, mein Freund und Helfer (!?)

### CHECK-IN:

Hast du heute schon einmal deinen Atem gespürt? Stell dir vor, dein Atem wäre ein Fluss - wie würde dieser Fluss aussehen? Wieviel Wasser würde in ihn laufen?

---

### Unser Atem, ein wahres Wunder!

Unser Leben beginnt mit dem ersten und endet mit dem letzten Atemzug. Dazwischen liegen täglich etwa 20.000 Atemzüge, die je nach Stimmung, Gesundheitszustand und Aktivitätslevel variieren. Genau wie unserem Körper schenken wir unserem Atem wenig Beachtung – zumindest solange er problemlos funktioniert. Wenn wir wollen, können wir unseren Atem besser kennenlernen und seine Eigenschaften nutzen, denn er ist unser ständiger Begleiter: Er ist immer da und geschieht im Hier und Jetzt. Das ist praktisch, denn dort möchten wir ja ohnehin gerne sein.

Wenn die Arbeit des Tages endlich getan ist und du ein paar Minuten für dich hast, setzt oft das Gedankenkarussell ein, und es fällt schwer, wirklich zur Ruhe zu kommen. Unser Geist ist nahezu süchtig nach Denken, und wir wissen alle, wie ermüdend es sein kann, wenn keine Ruhe einkehrt.

Der Atem spielt in der Meditation eine besondere Rolle. Er kann uns als Meditationsobjekt dienen, auf das wir unsere Aufmerksamkeit bewusst richten. So können wir bemerken, wann unsere Gedanken abschweifen, statt uns in ihnen zu verlieren. Der Atem hilft uns, unser unaufhörliches Denken überhaupt wahrzunehmen. Immer wenn wir feststellen, dass unsere Aufmerksamkeit nicht mehr beim Atem, sondern bei der Planung der nächsten Wochen ist, erkennen wir, dass unser Geist abgeschweift ist. Dies ist ein Moment der Achtsamkeit. Da der Atem immer im JETZT stattfindet, sind wir es auch, wenn wir unsere Aufmerksamkeit behutsam auf ihn richten. Lass uns das gleich mal ausprobieren! Wie fließt dein Atem gerade?



## Zur Übung/Podcast:

- Schau, dass du ungefähr 10-15 Minuten ganz in Ruhe sein kannst.
- Diese Übung funktioniert am besten im Sitzen- wo kannst du jetzt gut sein?
- Höre dir die Audiodatei an und mache dir, wenn du magst, ein paar Notizen dazu.
- Wie geht es dir jetzt?

Notizen



[Episodenlink \(RSS\)](#)



[Apple Podcast](#)



[Spotify](#)



## 4. Thema: Hallo du!

### **CHECK-IN:**

Wie begrüßt du am Morgen deine Kolleg\*innen und Schüler\*innen, wie deine Familie?  
Und wie dich selbst, wenn du in den Spiegel schaust?

---

### **Mitgefühl**

Ich möchte dich einladen, den Begriff Mitgefühl etwas zu erforschen. Stell dir dazu mal vor, (d)ein Kind lernt gerade Fahrradfahren und ist gestürzt, das Knie blutet. Du wirst es trösten, liebevoll umsorgen und pflegen, sodass die Wunde am Knie und es auch emotional gut heilen kann. Du wirst den Sturz und die Wunde nicht ignorieren oder so tun, als ob nichts wäre. Wegzaubern kannst du sie genauso wenig. Du nimmst dir die Zeit und pflegst dein Kind aus vollem Herzen mit dem Wunsch, dass es ihm bald besser geht und es nicht länger leidet.

Wie würdest du Mitgefühl beschreiben? Was bedeutet es für dich und in welchen Situationen bemerkst du, dass du (besonders) mitfühlend bist?



## Zur Übung/Podcast:

- Schau, dass du ungefähr 10-15 Minuten ganz in Ruhe sein kannst.
- Diese Übung funktioniert gut im Sitzen oder Liegen- was tut dir jetzt gut?
- Höre dir die Audiodatei an und mache dir, wenn du magst, ein paar Notizen dazu.
- Wie geht es dir jetzt?
- Was ist dir aufgefallen in der Übung? Halte deine Ergebnisse hier stichwortartig fest - wir brauchen sie für morgen!

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

Notizen



[Episodenlink \(RSS\)](#)



[Apple Podcast](#)



[Spotify](#)



## 5. Thema: Hallo ich!

### **CHECK-IN:**

Wie geht es dir gerade? \_\_\_\_\_

Und wie geht es dir gerade wirklich? \_\_\_\_\_

### **Selbstmitgefühl**

Das Mitgefühl, das wir gestern kennengelernt haben, wollen wir heute noch näher erforschen. Denn was passiert eigentlich, wenn ich auch mitfühlend mir selbst gegenüber bin? Höre dir dazu den Podcast an und lege dir deine Notizen von gestern bereit. Hier kannst du Stichworte festhalten, die du in der heutigen Übung herausgefunden hast:



Nach Kristin Neff besteht Selbstmitgefühl aus drei Komponenten:

1. Achtsamkeit
2. Selbstfreundlichkeit
3. Geteiltes Menschsein

Achtsamkeit bedeutet, sich der eigenen Gefühle und Gedanken bewusst zu sein, ohne sie zu bewerten. Und auch, mit ihnen sein zu können. Gerade unangenehme Gefühle drängen wir weg, ignorieren oder betäuben sie. Selbstfreundlichkeit umfasst die Fähigkeit, sich selbst mit der gleichen Wärme und Fürsorge zu behandeln, wie man es bei einem guten Freund tun würde. Geteiltes Menschsein erinnert uns daran, dass Leiden und Unvollkommenheit Teil der menschlichen Erfahrung sind und uns mit anderen Menschen verbinden, statt uns zu isolieren. Achtsamkeit und Selbstmitgefühl gehören untrennbar zusammen.

## Notizen



[Episodenlink \(RSS\)](#)



[Apple Podcast](#)



[Spotify](#)



## 6. Thema: Die Welt um mich herum

### **CHECK-IN:**

Hast du den Raum, in dem du gerade sitzt schon wahrgenommen?

Schau dich noch einmal ganz bewusst um, so als würdest du ihn zum ersten Mal sehen.

Was fällt dir auf? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Wahrnehmung spielt eine zentrale Rolle in der Achtsamkeitspraxis. Sie ermöglicht es, die Welt um uns herum und unsere inneren Erfahrungen bewusst und unvoreingenommen zu beobachten. Durch eine geschärfte Wahrnehmung können wir unser Außen besser wahrnehmen, auf Gefahren oder Bedrohungen reagieren und somit unser Stresslevel senken. Aber ebenso hilft es, besser auf die Bedürfnisse der Menschen einzugehen, mit denen wir arbeiten und unsere Reaktionen bewusst zu steuern. Dies fördert nicht nur eine tiefere Verbindung, sondern hilft auch, professioneller und empathischer zu handeln, sprich die Beziehungen zu stärken.

Eine achtsame Wahrnehmung bedeutet, im gegenwärtigen Moment präsent zu sein und die Realität so zu akzeptieren, wie sie ist. Das haben wir die letzten Tage schon geübt. Es geht immer wieder darum, Gedanken, Gefühle und körperliche Empfindungen ohne Bewertung zu registrieren. Für dich kann diese Fähigkeit entscheidend sein, um Stress zu bewältigen und emotionale Belastungen besser zu handhaben. Indem wir unsere Wahrnehmung schärfen, schaffen wir Raum für Mitgefühl und können uns selbst und anderen mit mehr Verständnis und Geduld begegnen.

Um die Bedeutung der Wahrnehmung und Achtsamkeit weiter zu vertiefen, möchte ich im heutigen Podcast eine Hörübung mit dem Fokus auf die Geräusche um dich herum durchführen. Diese Übung wird helfen, die Sinne zu schärfen und im gegenwärtigen Moment zu verweilen. Indem wir uns bewusst auf die Geräusche in der Umgebung konzentrieren, können wir die Wahrnehmung weiter schulen, um zu bemerken was in uns und um uns herum geschieht.



## Zur Übung/Podcast:

- Schau, dass du ungefähr 10-15 Minuten ganz in Ruhe sein kannst.
- Diese Übung funktioniert gut im Sitzen oder Liegen- was tut dir jetzt gut?
- Höre dir die Audiodatei an und mache dir, wenn du magst, ein paar Notizen dazu.
- Wie geht es dir jetzt?

## Notizen



[Episodenlink \(RSS\)](#)



[Apple Podcast](#)



[Spotify](#)



## 7. Thema: Abschluss Woche 1: Was ist Achtsamkeit FÜR MICH?

### **CHECK-IN:**

Wie sehr hat dein Stressempfinden heute geschwankt?  
Zeichne eine Kurve- was fällt dir dabei auf?

---

### **Achtsamkeit und seine Definition**

Am ersten Tag dieses Kurses hast du dir Gedanken dazu gemacht, was du über Achtsamkeit schon weißt. Wenn du magst, schau dir die Aufzeichnungen dazu nochmal auf der Seite XY an. Wie hat sich dein Verständnis im Laufe der Tage verändert?

Wenn du die Definition von Achtsamkeit liest, stimmt das mit deinen Erfahrungen überein?  
Laut Jon Kabat Zinn ist Achtsamkeit folgendes:

*„Die bewusste Aufmerksamkeit, die absichtsvoll und nicht wertend im gegenwärtigen Moment verweilt.“*

Das Schöne ist: wir können in jedem Augenblick achtsam sein, egal, ob wir gerade staubsaugen oder am Kopierer stehen. Was zählt ist, dass wir ganz bewusst wahrnehmen, was gerade passiert, mit all unseren Sinnen.

Was bedeutet das nun für dich ganz persönlich, wie möchtest du Achtsamkeit in dein Leben integrieren, sodass es für dich stimmig ist? Fallen dir ein paar Situationen ein, wo du das mal ausprobieren möchtest? Halte sie hier fest:



- Zähneputzen (Wie fühlen sich die Borsten auf dem Zahnfleisch und den Zähnen an? Wie schmeckt eigentlich meine Zahnpasta?)

---

---

---

Und vielleicht möchtest du ja auch deine ganz persönliche Definition von Achtsamkeit festlegen. Was hast du bis hierhin gelernt und was ist dir wichtig, dich daran zu erinnern? Wenn du magst, ergänze deine Mindmap vom Beginn dieser Woche.

---

---

---

### Zur Übung/Podcast:

- Schau, dass du ungefähr 10-15 Minuten ganz in Ruhe sein kannst.
- Diese Übung funktioniert gut im Sitzen oder Liegen- was tut dir jetzt gut?
- Höre dir die Audiodatei an und mache dir, wenn du magst, ein paar Notizen dazu.
- Wie geht es dir jetzt?

### Notizen



[Episodenlink \(RSS\)](#)



[Apple Podcast](#)



[Spotify](#)

## II Teach / Work mindfully- Achtsamkeit ● am Arbeitsplatz





„Kinder lernen mehr von  
dem, was du bist, als von dem,  
was du lehrst.“

W.E.B. Du Bois

In dieser Einheit erfährst du, wie du die Prinzipien der Achtsamkeit gezielt in deinem schulischen Arbeitsumfeld anwenden kannst, um nicht nur deine eigene Resilienz zu stärken, sondern auch eine unterstützende und harmonische Schulgemeinschaft zu fördern. Wenn du gut für dich sorgst, dann tust du automatisch auch etwas für dein Umfeld. Es ist völlig OK, sich an erste Stelle zu setzen! Denn erst wenn du gut stehst, kannst du anderen Halt geben.

Entdecke wirkungsvolle Werkzeuge und praktische Strategien, die dir helfen, achtsam zu kommunizieren, Stress effektiv zu bewältigen und eine positive Atmosphäre für Schüler\*innen, Kolleg\*innen und Eltern zu schaffen. Tauche noch ein Stückchen tiefer ein in die Welt der Achtsamkeit und gestalte deine Arbeitspraxis nachhaltig zum Wohle aller Beteiligten. Das sind die Übungen, die in dieser Woche auf dich warten:

Kapitel	Thema	Übung
8	Meine Tankstelle - was gibt mir Energie?	Ressourcen entdecken
9	Energievampire - was nimmt mir Energie?	Energiefresser erkennen und mit ihnen umgehen
10	Stress - die Würze des Lebens!?	Stressoren und Stressreaktion erkennen
11	Mitgefühlsmüdigkeit - für etwas brennen oder auszubrennen	Liebevolles Atmen
12	Pausen - erholsam oder nicht?	
13	Achtsames Miteinander-Kommunizieren	Schwierige Kommunikation auf verschiedenen Ebenen wahrnehmen
14	<b>Abschluss Woche 2:</b> Wie kann ich Achtsamkeit in der Schule umsetzen?	Metta Meditation



## 8. Thema: Meine Tankstelle - was gibt mir Energie?

### **CHECK-IN:**

Was hat dir heute Freude geschenkt?

---

In der hektischen und oft emotional anspruchsvollen Arbeit als Schul-/Jugendsozialarbeiter\*in ist es wichtig, eigene Energiequellen zu erkennen und regelmäßig zu nutzen. Was gibt dir gute Energie in deinem Arbeitsumfeld? Wo kannst du auftanken, besonders in stressigen Zeiten? In dieser Einheit erforschen wir deine vorhandenen Ressourcen und wie du diese aktivieren kannst.

Bevor du den Podcast hörst, schau dir die Reflexionsfragen einmal an und notiere, was schon alles Gutes in dir und deinem Umfeld vorhanden ist.

### **Reflexionsfragen:**

1. Welche Tätigkeiten oder Situationen im Arbeitsalltag geben dir positive Energie?  
(Raum für Notizen)
  
2. Gibt es bestimmte Orte oder Menschen in deiner Umgebung, bei denen du dich besonders wohlfühlst und Kraft schöpfen kannst? (Raum für Notizen)  
(Raum für Notizen)



## Zur Übung/Podcast:

- Schau, dass du ungefähr 10-15 Minuten ganz in Ruhe sein kannst.
- Diese Übung funktioniert am besten im Sitzen- wo kannst du jetzt gut sein?
- Höre dir die Audiodatei an und mach dir ein paar Notizen zu deinen Energiequellen.
- Wie geht es dir jetzt?

## Notizen



[Episodenlink \(RSS\)](#)



[Apple Podcast](#)



[Spotify](#)





## Zur Übung/Podcast:

- Schau, dass du ungefähr 10-15 Minuten ganz in Ruhe sein kannst.
- Diese Übung funktioniert am besten im Sitzen- wo kannst du jetzt gut sein?
- Höre dir die Audiodatei an und mache dir Notizen dazu.
- Schau dir auch nochmal deine Ressourcenliste von gestern an - gibt es mehr Energiefresser oder -geber?
- Wie geht es dir jetzt?

## Notizen



[Episodenlink \(RSS\)](#)



[Apple Podcast](#)



[Spotify](#)



## 10. Thema: Stress - die Würze des Lebens!?

### **CHECK-IN:**

Was war der stressigste Moment deines Tages/gestern? Woran machst du das fest?

---

Stress ist ein allgegenwärtiger Bestandteil des menschlichen Lebens, der sowohl positiv motivierend als auch negativ belastend wirken kann. Was empfindest du als stressig? Die Antwort auf diese Frage ist ganz individuell, unser Stressempfinden ist ganz subjektiv. Genau wie auch unsere Stressreaktion: eine\*r bekommt Verdauungsprobleme, ein\*e andere\*r Herzrasen, der/die nächste verschwindet in seiner Arbeit, dem Handy oder Netflix. Indem wir unsere individuellen Stressquellen (Stressoren) identifizieren und verstehen, wie wir darauf reagieren, können wir effektiver mit ihnen umgehen. Heute wollen wir deine persönlichen Stressoren und deine Stressreaktion etwas genauer untersuchen und Strategien entwickeln, die auf einem fundierten Verständnis der Stressbewältigung basieren.

**Bitte vervollständige dazu die folgenden Sätze:**

### **1. Ich gerate in Stress, wenn...**

- 
- 
- 

### **2. Immer, wenn ich gestresst bin, dann...**

- 
- 
- 

Der erste Satz hilft dir herauszufinden, was deine Stressoren sind, also was die Ursache deines Stressempfindens ist. Diese sind ganz individuell, so kann es für die eine Person sehr günstig sein, die Pausenaufsicht zu übernehmen, für die andere bedeutet es den blanken Horror. Deine eigene Bewertung auf die Situation ist also entscheidend, ob du etwas als stressig wahrnimmst oder nicht.



Der zweite Satz kann dir zeigen, was deine Stressreaktionen sind. Diese können sich auf

a) körperlicher Ebene, b) emotionaler Ebene zeigen, aber auch in deinem c) Verhalten.  
Beispiel: Mein persönlicher Stressor ist die hohe Lautstärke in der Schule.

a) Körperlich merke ich, dass ich leichte Ohrenscherzen bekomme und mein Puls steigt und eine Enge in meiner Brust entsteht.

b) Ich fühle mich hilflos, es macht mich traurig.

c) Ich vermeide Orte mit einer großen Menschenansammlung und mich direkt neben der lauten Schulklingel aufzuhalten.

Achtsamkeit kann uns helfen, den Raum zwischen Reiz (Stressor) und Reaktion (Stressreaktion) wahrzunehmen und mit ein bisschen Übung immer weiter in die Länge zu ziehen. Es ist also dann keine Reaktion mehr, die wie von allein „einfach so“ passiert, sondern du kannst bewusst agieren, selbst bestimmen, wie du auf die stressige Situation reagieren möchtest.

## Notizen



[Episodenlink \(RSS\)](#)



[Apple Podcast](#)



[Spotify](#)



## 11. Thema: Mitgeföhlsmüdigkeit

### **CHECK-IN:**

Dein Handy lädst du jeden Tag auf.

Wann und wie hast du deinen Akku das letzte Mal „aufgeladen“?

---

Du brennst für deine Arbeit und liebst es, mit Kindern und Jugendlichen zu arbeiten? Das ist großartig. Doch eine wichtige Sache solltest du dabei nicht vergessen: dich selbst! Mitgeföhlsmüdigkeit, oder Compassion Fatigue, kann entstehen, wenn du dich intensiv um das Wohl anderer kümmerst, aber dabei deine eigenen Bedürfnisse vernachlässigst. Mitgeföhlsmüdigkeit ist eine Form der emotionalen Erschöpfung, die bei Menschen auftritt, die intensiv mit den Problemen und Leiden anderer konfrontiert sind. Schulsozialarbeiter\*innen sind täglich mit den Herausforderungen und Belastungen ihrer Schüler\*innen konfrontiert, was auf Dauer zu einem Zustand führen kann, in dem die eigenen emotionalen Reserven erschöpft sind.

### **Mögliche Anzeichen von Mitgeföhlsmüdigkeit:**

- Geföhle der Überforderung
- Gleichgültigkeit
- Emotionale Taubheit
- Rückgang der beruflichen Zufriedenheit

### **Mögliche Maßnahmen zur Prävention:**

- Selbstfürsorge: Nimm dir regelmäßig Zeit für dich selbst und für Aktivitäten, die dir Freude bereiten und Entspannung bringen.
- Supervision: Nutze Supervisionsangebote, um über belastende Erlebnisse zu sprechen und Unterstützung zu erhalten.
- Kollegiale Beratung: Tausche dich regelmäßig mit Kolleg\*innen aus und suche nach gemeinsamen Lösungen für herausfordernde Situationen.



## Reflexionsfragen:

1. Welche Anzeichen bemerkst du, wenn du emotional erschöpft bist?
2. Gibt es Situationen in deinem Berufsalltag, in denen du oft mehr Verantwortung übernimmst, als dir guttut?

## Zur Übung:

- Schau, dass du ungefähr 10-15 Minuten ganz in Ruhe sein kannst.
- Diese Übung funktioniert am besten im Sitzen- wo kannst du jetzt gut sein?
- Höre dir die Audiodatei an und mache dir, wenn du magst, ein paar Notizen dazu.
- Wie geht es dir jetzt?

## Notizen



[Episodenlink \(RSS\)](#)



[Apple Podcast](#)



[Spotify](#)



## 12. Thema: Pausen-erholsam oder nicht?

### CHECK-IN:

Vervollständige das Akronym (was fällt dir zu jedem Buchstaben zum Thema Pause ein?):

**P** \_\_\_\_\_

**A** \_\_\_\_\_

**U** \_\_\_\_\_

**S** \_\_\_\_\_

**E** \_\_\_\_\_

Pausen sind ein unschätzbare Bestandteil eines gesunden Arbeitsrhythmus. Als Schul-/Jugendsozialarbeiter\*in bist du täglich gefordert, dich einfühlsam um andere zu kümmern. Dabei ist es leicht, die eigenen Bedürfnisse aus den Augen zu verlieren. Doch gerade hier liegt die Bedeutung der Pausen: Sie bieten nicht nur körperliche Erholung, sondern sind auch essenziell für deine mentale und emotionale Gesundheit. In dieser Einheit widmen wir uns der Kunst der Pausengestaltung und wie du sie gezielt nutzen kannst, um nicht nur deine Produktivität zu steigern, sondern vor allem deine Resilienz im Umgang mit stressigen Situationen zu stärken.

### **Reflexionsfragen:**

1. Wie erlebst du Tage, an denen du bewusst regelmäßige Pausen einlegst im Vergleich zu Tagen, an denen du das nicht tust?
2. Welche Barrieren hindern dich oft daran, Pausen zu machen?  
Wie könntest du diese überwinden?
3. Welche Aktivitäten helfen dir am besten, dich während einer Pause zu entspannen und neue Energie zu tanken?  
(Jeweils Raum für Notizen)



## Tipps, um dich an achtsame Pausen zu erinnern:

- Atem: immer wieder innehalten und einen bewussten Atemzug nehmen
- Körper/Füße: dich mit deinem Körper verbinden, in deine Fußsohlen spüren, den Kontakt zum Boden wahrnehmen
- Türklinke: bei jedem Übertreten einer Türschwelle oder dem Anfassen einer Türklinke bewusst wahrnehmen, was gerade in dir und um dich herum passiert

Was fällt dir selbst noch zusätzlich ein?

Höre dir wie immer den Podcast an und entdecke eine neue Übung!

- Höre dir die Audiodatei an und mache dir, wenn du magst, ein paar Notizen dazu.
- Wie geht es dir jetzt?

## Notizen



[Episodenlink \(RSS\)](#)



[Apple Podcast](#)



[Spotify](#)



## 13. Thema: Achtsames Miteinander - Kommunizieren

### CHECK-IN:

Was schätzt du an einem guten Gespräch? Nenne drei Dinge:

---

In deiner täglichen Arbeit mit Kindern und Jugendlichen ist eine effektive Kommunikation von entscheidender Bedeutung. Achtsame Kommunikation bedeutet, sich bewusst auf die/den Gesprächspartner\*in einzulassen, um nicht nur Informationen auszutauschen, sondern auch eine tiefergehende Verbindung aufzubauen und die andere Person wirklich zu hören. Es geht darum, sowohl verbal als auch nonverbal Signale aufzunehmen und empathisch zu reagieren, um Missverständnisse zu vermeiden und ein unterstützendes Umfeld zu fördern. Und es geht auch darum zu merken, was ich eigentlich sage: Gebe ich ungefragt Ratschläge? Kann ich Momente der Stille aushalten oder fülle ich sie mit „irgendwas“, damit es nicht unangenehm wird? Diese Einheit bietet dir die Möglichkeit, deine kommunikativen Fähigkeiten zu reflektieren und zu verbessern, damit du in deiner Rolle als Jugendsozialarbeiter effektiv agieren, tief zuhören und verstehen kannst.

1. Wie empfindest du die Qualität deiner Interaktionen, wenn du das Gefühl hast, wirklich gehört zu werden?
2. Welche spezifischen Herausforderungen erlebst du typischerweise in der Kommunikation mit Jugendlichen, insbesondere in emotional belasteten Situationen?
3. Was bedeutet für dich persönlich achtsame Kommunikation und wie könntest du sie bewusster in deinen Berufsalltag integrieren?



## Beobachtungs-Aufgabe aus dem Podcast:

Beobachte deine Kommunikation

1. Zuhören: Welche Impulse steigen in dir auf? Welche Gedanken und Gefühle sind da? Wie ist es, nicht dazwischenzureden und dein Gegenüber aussprechen zu lassen?
2. Sprechen: Welche Worte benutzt du (oft)? Wie ist deine Intonation? Hast du eine bestimmte Agenda, wie fühlst du dich dabei?

## Zur Übung:

- Schau, dass du ungefähr 10-15 Minuten ganz in Ruhe sein kannst.
- Diese Übung funktioniert am besten im Sitzen- wo kannst du jetzt gut sein?
- Höre dir die Audiodatei an und mache dir, wenn du magst, ein paar Notizen dazu.
- Wie geht es dir jetzt?

## Notizen



[Episodenlink \(RSS\)](#)



[Apple Podcast](#)



[Spotify](#)



## 14. Abschluss Woche 2: Wie kann ich Achtsamkeit in der Schule für mich umsetzen?

### **CHECK-IN:**

Was war in den letzten Tagen das Überraschendste, was ich neu für/über mich entdeckt habe?

---

In der vergangenen Woche hast du deinen Arbeitsalltag genau unter die Lupe genommen. Wie reagierst du in stressigen Situationen, was gibt und nimmt dir Energie, wie funktioniert gute Kommunikation für dich? Dabei hast du reflektiert, wie du achtsam mit dir selbst und deinen Mitmenschen umgehst. Was hast du bis hier für dich entdeckt und Neues über dich gelernt?

Nun gilt es, diese Kenntnisse konkret in deinem schulischen Umfeld anzuwenden und bestmöglich für dich umzusetzen- aber ganz ohne Druck. Denn auch hier gilt: Übung macht den/die Meister\*in.

### **Reflexionsfragen:**

1. Welche Aspekte deines Schulalltags könnten von mehr Achtsamkeit profitieren? Betrachte auch deine Interaktionen mit Schüler\*innen, Kolleg\*innen und Eltern.
2. Wie kannst du achtsame Praktiken in deine tägliche Routine integrieren, um Stress abzubauen/vorzubeugen und deine emotionale Balance zu erhalten?
3. Welche Hindernisse könnten dir bei der Umsetzung von Achtsamkeit im Schulalltag begegnen und wie könntest du ihnen begegnen?  
(Raum für Notizen)



## Konkrete Strategien- was möchtest du für dich zukünftig umsetzen?

- 
- 
- 
- 
- 

## Abschlussübung Modul 2:

- Schau, dass du ungefähr 10-15 Minuten ganz in Ruhe sein kannst.
- Diese Übung funktioniert am besten im Sitzen- wo kannst du jetzt gut sein?
- Höre dir die Audiodatei an und mache dir, wenn du magst, ein paar Notizen dazu.
- Wie geht es dir jetzt?

Notizen



[Episodenlink \(RSS\)](#)



[Apple Podcast](#)



[Spotify](#)

# III Teach mindfulness- Achtsamkeit mit ● Kindern & Jugendlichen





„Wenn wir Kindern beibringen,  
achtsam zu sein, lehren wir sie, den  
Reichtum des Lebens zu erkennen.“

Amy Saltzman

In dieser Einheit erkunden wir, wie Achtsamkeitspraktiken speziell für Kinder und Jugendliche gestaltet werden können. Entdecke kreative und altersgerechte Übungen, die ihnen helfen, sich zu entspannen, ihre Aufmerksamkeit zu steigern und emotionale Resilienz aufzubauen.

Alle Übungen, die du hier findest, sind Vorschläge – bitte schau, ob sie zu deiner Gruppe passen und in welchem Kontext du sie anwenden möchtest und kannst.

Kapitel	Thema / Übung
15	<b>Einstieg:</b> Achtsamkeit mit Kindern und Jugendlichen
16	Achtsames Essen
17	Achtsam atmen
18	Reise durch den Körper
19	Dankbarkeitsbaum
20	Gutes Geben
21	<b>Abschluss:</b> Dankesbrief



## 15. Thema: Achtsamkeit mit Kindern und Jugendlichen

### **CHECK-IN:**

Wenn du dir deine Gefühlslage wie Wetter vorstellen würdest: Wie würde der Wetterbericht für den heutigen Tag aussehen?

---

### **Wie leite ich Achtsamkeitsübungen für Kinder und Jugendliche an?**

Achtsamkeitsübungen und Meditationen anzuleiten, gelingt dann am besten, wenn wir aus der eigenen Erfahrung heraus anleiten. Das bedeutet konkret, dass es gut ist, wenn deine eigene Achtsamkeitspraxis schon etwas fortgeschrittener ist und du die Übungen selbst (innerlich) mitmachst. Im heutigen Podcast erkläre ich dir weitere Hintergründe und gebe dir ein paar Tipps mit auf den Weg. Die wichtigsten Informationen sind hier für dich zusammengefasst:

### **Stimme und Intonation**

- Ruhige Stimme aus innerem Erleben heraus.
- Feedback einholen und Übungen gemeinsam praktizieren.

### **Sicherheit**

- Augen als Anleitende nicht schließen.
- Sicherheitsanleitung (z.B. niemand wird ausgelacht) je nach Gruppe geben.
- Ausstiegsmöglichkeiten bieten (z.B. Augen öffnen).

### **Freiwilligkeit**

- Einladung zur Meditation aussprechen.
- Komfortzone beachten, Alternativen anbieten.



## Sprache

- Neutrale Formulierungen nutzen (z.B. „das Gefühl“ statt „mein Gefühl“).
- Je nach Alter persönliche Ansprache für bessere Identifikation.

## Erforschungsgespräch

- Kinder zum Erforschen einladen, Nachfragen stellen.
- Resonanz-Raum schaffen: Präsenz, Wohlwollen, aktives Zuhören.
- Erfahrungen der Kinder und Jugendlichen wertfrei akzeptieren.

## Umgang mit Widerstand

- Widerstand normalisieren, nicht bewerten.
- Im 1:1-Gespräch Gefühle und Verhalten erkunden.
- Bedürfnisse erfragen, Mitgefühl zeigen.

## Traumasesibles Vorgehen

- Bei Unwohlsein Bremse ziehen (z.B. Augen öffnen, Haltung ändern).
- Sicherheit im Raum gewährleisten, Rücksprache halten.

## Störungen integrieren

- Störungen als Teil des Alltags akzeptieren und integrieren.

## Abschluss

- Danken und Wertschätzung ausdrücken.
- Achtsamkeit als Lebenshaltung fördern.

**Bist du bereit, es selbst mal auszuprobieren?**



[Episodenlink \(RSS\)](#)



Apple Podcast



Spotify



## 16. Thema: Gummibärchen-Übung

### **CHECK-IN:**

Wie geht es dir heute wirklich? Nenne drei Wörter, die zu deiner jetzigen Stimmungslage passen.

---

Heute starten wir mit der ersten Übung, die du mit Kindern und Jugendlichen in der Schule üben kannst, wenn du dich sicher im Sattel fühlst. Erinnerst du dich noch an die allererste Folge des Podcasts? Da haben wir gemeinsam eine Rosine gegessen und sie mit dem „Anfängergeist“ und allen Sinnen erforscht. Da du mit dieser Übung schon Erfahrung gemacht hast, eignet sich diese leicht angepasste Übung gut für einen ersten Einstieg. Natürlich kannst du dir auch erstmal alle Übungen anhören und deine eigene Praxis weiter vertiefen, die Übungen der vergangenen Wochen für dich wiederholen und erst dann starten, wenn du dich bereit fühlst. Bitte beachte immer, dass die vorgegebenen Übungen Vorschläge sind, die du immer an deine Gruppen anpassen kannst. Nicht jede Übung ist für jede Gruppe geeignet.

### **Du benötigst:**

- Gummibärchen (wahlweise auch Rosinen, Cranberries o.ä.)
- Klangschale, wenn du magst
- ca. 15 Minuten

### **Vorbereitung:**

- Teile die Gummibärchen o.ä. aus. Jedes Kind bekommt 2 Stück.
- Setzt euch bequem im Kreis oder an einem Tisch. Erkläre kurz das Vorgehen und den Grund der Übung.

### **Anleitung:**

- Stell dir vor, du hättest dieses Gummibärchen noch nie gesehen. (Alternativ: bette die Übung in eine Geschichte ein, z.B. stell dir vor, du bist ein Außerirdischer und auf der Erde gelandet. Du hast diese Dinger gefunden und erforscht sie nun ganz neugierig, denn du willst unbedingt wissen, was es ist.)



- **Ansehen:** Halte das Gummibärchen in die Hand und schaue es dir ganz genau an. Welche Farbe hat es? Welche Form? Gibt es Unterschiede in der Farbe oder Form? Bitte die Kinder, ihre Beobachtungen mit ihren Nachbarn zu teilen oder die Antworten laut auszusprechen.
- **Fühlen:** Schließe nun die Augen und fühle das Gummibärchen in deinen Fingern. Wie fühlt es sich an? Ist es weich oder hart? Hat es eine glatte oder raue Oberfläche? Lass auch jetzt die Kinder ihre Erfahrungen beschreiben.
- **Riechen:** Hebe das Gummibärchen an deine Nase und rieche mal daran. Wie riecht es? Kannst du den Duft beschreiben? Lass die Kinder den Duft mit Dingen vergleichen, die sie kennen.
- **Hören:** Halte das Gummibärchen an dein Ohr und bewege es leicht zwischen deinen Fingern. Macht es irgendwelche Geräusche? Diese Phase ist oft still, aber es ist wichtig, den Kindern den Raum zu geben, zu hören und evtl. darüber zu sprechen.
- **Schmecken:** Jetzt ist es Zeit, das Gummibärchen in den Mund zu nehmen, aber noch nicht zu kauen. Lass es auf der Zunge liegen und spüre, wie es sich im Mund anfühlt. Was kannst du schmecken?
- **Kauen und Essen:** Fange nun langsam an, das Gummibärchen zu kauen. Spüre bewusst, wie sich die Textur verändert und der Geschmack sich entfaltet. Kae ganz langsam und genieße jeden Bissen. (Frage die Kinder, wie es sich anfühlt und ob sie etwas Besonderes bemerkt haben.)
- **Nachspüren:** Nachdem das Gummibärchen gegessen ist, bleibt einen Moment still und spürt nach. Wie fühlt sich euer Mund jetzt an? Wie fühlt sich euer Körper an? Lass die Kinder ihre Erfahrungen mit einem Nachbar\*in/ der Gruppe teilen.

Im heutigen Podcast erkläre ich dir die Übung noch genau - höre gern rein!



[Episodenlink \(RSS\)](#)



[Apple Podcast](#)



[Spotify](#)



## 17. Thema: Reise durch den Körper

### **CHECK-IN:**

Wie sitzt du gerade? Nehme deine Körperhaltung ganz bewusst wahr. Was verrät sie dir über deine Stimmung?

---

Den Bodyscan hast du schon in der ersten Woche kennengelernt. Er ist eine wunderbare Übung, um Körperbewusstsein und einen wachen Geist zu schulen. Du brauchst einen Raum, wo sich die Kinder/Jugendlichen auf Matten o.ä. hinlegen können. Achte darauf, dass genug Platz für alle ist und gib vorher genaue Einweisungen, wie die Übung abläuft und welche Regeln es dabei zu beachten gibt, sodass sich alle wohl- und sicher fühlen können. Im Podcast erkläre ich dir die Übung noch etwas genauer.

### **Materialien**

- Bequeme Unterlage (Matte, Decke oder Teppich)
- Eine ruhige Umgebung

### **Anleitung**

- Vorbereitung: Lege dich bequem auf den Rücken, entweder auf eine Matte, eine Decke oder einen Teppich. Deine Arme liegen entspannt neben deinem Körper.
- Einstimmung: Schließe die Augen und nimm einen tiefen Atemzug durch die Nase ein und langsam durch den Mund wieder aus. Wiederhole dies ein paar Mal, um dich zu entspannen.
- Fokus auf den Atem: Lenke deine Aufmerksamkeit auf deinen Atem. Spüre, wie die Luft durch die Nase einströmt und wieder ausströmt. Du musst nichts an deinem Atem ändern, beobachte ihn einfach nur.
- Reise durch den Körper:
- Füße: Beginne mit deinen Füßen. Spüre, wie sie sich anfühlen. Sind sie warm oder kalt? Schwer oder leicht? Spüre jeden Zeh einzeln.
- Beine: Wandere langsam zu deinen Beinen. Spüre die Waden und die Oberschenkel. Wie fühlen sie sich an?
- Bauch, Rücken, Hände und Arme, Schultern, Hals und Kopf.



- Gesamter Körper: Nimm jetzt deinen ganzen Körper wahr. Spüre, wie er ganz ruhig und entspannt auf dem Boden liegt.
- Abschluss: Nimm noch einen tiefen Atemzug und spüre die Entspannung in deinem ganzen Körper. Wenn du bereit bist, öffne langsam die Augen und strecke dich ein wenig. Nimm dir einen Moment, um zu spüren, wie du dich jetzt fühlst.

## Variationen für Kinder

- Bodyscan-Geschichte: Erzähle eine kleine Geschichte, während du durch den Körper führst. Zum Beispiel: „Stell dir vor, du bist ein kleiner Reisender, der von den Zehen bis zum Kopf wandert und an jedem Ort eine Pause macht, um sich umzusehen.“



[Episodenlink \(RSS\)](#)



[Apple Podcast](#)



[Spotify](#)



## 18. Thema: Der Atem

### **CHECK-IN:**

Halte kurz inne und spüre einmal deinen Atem. Welche Qualitäten würdest du ihm jetzt gerade zuordnen?

---

Eine Atemübung mit Kindern und Jugendlichen zu machen ist insofern sehr praktisch, da es dazu keinerlei große Vorbereitung benötigt. Auch Hilfsmittel braucht ihr dazu nicht. Die Atembeobachtung ist eine einfache und effektive Achtsamkeitsübung, die Kindern und Jugendlichen hilft, sich zu entspannen und ihre Aufmerksamkeit zu fokussieren. Heute bekommst du hier im Workbook in schriftlicher Form wie auch im Podcast eine Schritt-für-Schritt-Anleitung für diese Übung.

### **Materialien**

- Bequeme Sitzkissen oder Matten (optional)
- Eine ruhige Umgebung

### **Vorbereitung:**

- Keine besondere Vorbereitung nötig

### **Anleitung**

#### **1. Ankommen:**

Setzt euch bequem auf den Boden oder auf einen Stuhl. Wenn ihr mögt, könnt ihr euch auf ein Kissen setzen. Eure Hände können entspannt auf den Knien oder im Schoß liegen.

#### **2. Einstimmung:**

Schließt die Augen oder richtet den Blick sanft auf einen Punkt vor euch. Nehmt einen tiefen Atemzug durch die Nase und atmet langsam durch den Mund wieder aus. Wiederhole dies ein paar Mal ganz bewusst und lass dann den Atem ganz natürlich fließen.

#### **3. Atembeobachtung:**

Lenke deine Aufmerksamkeit nun auf deinen Atem. Du musst nichts an deinem Atem verändern, sondern ihn einfach nur beobachten. Spür mal, wie die Luft durch die Nase einströmt und wieder ausströmt.



#### 4. Geführte Aufmerksamkeit:

Um die Aufmerksamkeit zu lenken, kannst du folgende Fragen stellen, die jede\*r für sich im Stillen beantwortet:

- Wie fühlt sich die Luft an, wenn sie in die Nase einströmt? Ist sie kühl oder warm?
- Wo könnt ihr den Atem am deutlichsten spüren? In der Nase, im Hals, in der Brust oder im Bauch?
- Wie bewegt sich euer Bauch oder eure Brust beim Ein- und Ausatmen?

#### 5. Zählen der Atemzüge:

Um die Konzentration zu vertiefen, könnt ihr die Atemzüge zählen. Atmet ein und zählt „eins“, atmet aus und zählt „zwei“, atmet ein und zählt „drei“, und so weiter bis zehn. Wenn ihr bei zehn angekommen seid, beginnt wieder bei eins. Wenn eure Gedanken abschweifen, kehrt sanft zur Zählung zurück.

#### 6. Visualisierung:

Du kannst dir auch vorstellen, dass der Atem wie eine sanfte Welle ist, die ein- und ausströmt. (Oder du stellst dir vor, dass ihr mit jedem Atemzug einen Ballon in eurem Bauch ganz sanft aufbläst und wieder loslasst.)

#### 7. Beobachtung der Gedanken:

Wenn Gedanken oder Gefühle auftauchen, nehmt sie wahr, ohne sie zu bewerten. Stellt euch vor, dass sie wie Wolken am Himmel vorbeiziehen. Sie kommen und sie gehen, ganz von allein. Lenke deine Aufmerksamkeit dann wieder sanft zurück auf deinen Atem.

#### 8. Abschluss:

Nach etwa 5-10 Minuten (oder länger, je nach Altersgruppe und Aufmerksamkeitsspanne): nimm einen tiefen Atemzug, öffne langsam die Augen und strecke dich ein wenig. Frage die Kinder oder Jugendlichen, wie sie sich jetzt fühlen und ob sie etwas Besonderes bemerkt haben.

### Variationen für jüngere Kinder

- Atem-Tiere: Lasst die Kinder sich vorstellen, dass sie beim Einatmen wie ein Löwe oder eine Katze schnuppern und beim Ausatmen brüllen oder miauen.
- Atem-Freund: Gib den Kindern einen kleinen Stofftier-„Atemfreund“, den sie auf den Bauch legen können. Sie können beobachten, wie sich der Freund beim Atmen hebt und senkt.



[Episodenlink \(RSS\)](#)



[Apple Podcast](#)



[Spotify](#)



## 19. Thema: Dankbarkeitsbaum

### **CHECK-IN:**

Was magst du besonders an dir? Benenne drei Eigenschaften:

\_\_\_\_\_

Achtsamkeit kann dabei helfen, sich selbst zu akzeptieren, genauso wie man ist. Gerade in der Schule sind Kinder und Jugendliche mit hohen Erwartungen und ständigen Vergleichen konfrontiert. Es geht oft darum, besser zu sein, mehr zu machen, etwas anders zu machen. Der Fokus liegt dann darauf, was nicht gut ist, was falsch ist. Von daher ist es wichtig, sich daran zu erinnern, dass wir gut sind, genauso wie wir sind. Dass es nicht immer um Veränderung geht, sondern auch zu schauen, was schon alles da ist. Diese Übung kann helfen, das Gute immer wieder in den Fokus zu nehmen und es durch Visualisierung noch präsenter zu machen.

### **Materialien**

- Große Pappe/ Papier
- Stifte

### **Vorbereitung:**

- Keine besondere Vorbereitung nötig



## Anleitung

- Zeichnet den Stamm eines Baumes auf das große Papier.
- Jeden Tag schreibt ihr auf ein Blatt Papier etwas, wofür ihr dankbar/stolz seid und klebt es als Blatt an den Baum. Stelle als Anleitende\*r sicher, dass es sich dabei nicht nur um Externes handelt (z.B. gutes Essen oder meine Familie), sondern es sich auch immer wieder um Eigenschaften handelt, die die Kinder und Jugendlichen selbst innehaben (z.B. ich war mutig, ich habe mein Bestes gegeben etc.)
- Mit der Zeit wird der Baum immer voller und ihr könnt sehen, wie die Dankbarkeit wächst. Darüber könnt ihr ins Gespräch kommen und gemeinsam reflektieren.

## Alternativen:

Pflanzt ein paar Samen in der Erde und mit ihnen gute Wünsche, die ihr in einer kleinen Zeremonie aussprecht oder auf Zettel schreibt. Schaut dabei zu, wie die Pflanze und eure Wünsche wachsen und vielleicht ja sogar Früchte tragen.

Höre dir auch heute wieder den Podcast an und gönn dir damit eine kleine Auszeit! Neben der Anleitung für diese Übung bekommst du auch eine Sanfte Landung geschenkt, die dir helfen kann, kurz innezuhalten, aus dem Autopiloten auszusteigen und wieder in die Bewusstheit zu kommen. Ich freue mich, dich dort zu treffen!



[Episodenlink \(RSS\)](#)



[Apple Podcast](#)



[Spotify](#)



## 20. Thema: Gutes Geben

### CHECK-IN:

Was war deine letzte „Gute Tat“:

---

Ein Vorurteil, was sich über Meditation hält ist, dass es etwas egoistisches sei: nur auf dem Kissen sitzen und nichts tun? Wem hilft das schon? Diese Gedanken sind berechtigt, aber dennoch nicht lange tragbar. Denn wenn es mir gut geht, kann ich anderen viel leichter und selbstverständlicher auch Gutes tun. Diese Qualität des Gebens können wir noch ein bisschen mit der folgenden Übung stärken.

### **Anleitung**

1. Mache es dir auf deinem Platz bequem, sodass du für einen Moment entspannt sitzen kannst.
2. Spüre deine Beine oder Füße am Boden, dein Rücken ist gerade aufgerichtet und dein Kopf ist ganz leicht und entspannt.
3. Nun kannst du die Aufmerksamkeit auf den Atem richten. Nimm wahr, wie du hier sitzt und wie du ein- und wieder ausatmest. Wenn du magst, kannst du für diese Übung auch deine Augen schließen.
4. Dann lausche zunächst für einen Moment dem Klang der Schale. Schlage die Klangschale an.
5. Dann kannst du langsam die Arme öffnen und die Hände auf den Oberschenkeln oder auf dem Bereich deines Herzens ablegen.
6. Nun kannst du dir vor deinem inneren Auge ein Bild von einer Person, einem Tier, einem Wesen vorstellen, die du sehr gerne magst. Lass diese Person vor deinem inneren Auge entstehen, vielleicht lächelt ihr euch auch ein wenig zu.
7. Schicke dieser Person / Tier / Wesen aus deinem Herzen heraus einen freundlichen Wunsch zu: Der erste Wunsch könnte lauten: „Ich wünsche dir, dass du glücklich bist.“ (wiederhole diesen Wunsch langsam dreimal). Der zweite Wunsch für diese Person könnte lauten: „Ich wünsche dir, dass du freundlich mit dir bist.“ (wiederhole diesen Wunsch dreimal). Vielleicht gibt es auch noch einen anderen Herzenswunsch, den du dieser Person / Tier / Wesen jetzt gerade schicken möchtest. Dann sprich ihn leise für dich selbst aus und schicke ihn ihr. „Ich wünsche dir, dass ....“ (...)



8. Wie fühlt sich dein Herz, dein Körper jetzt an, wenn du diese freundlichen Wünsche an jemand anderen schickst. Spüre noch einen Moment in dich hinein und nimm wahr, wie es dir jetzt gerade geht. (...)
9. Wenn du gleich die Klangschale hörst, dann lausche noch einem Moment dem Klang.
10. Nimm noch einen tiefen Atemzug und mit der Ausatmung öffne langsam die Augen und strecke dich ein wenig.



[Episodenlink \(RSS\)](#)



[Apple Podcast](#)



[Spotify](#)



## 21. Abschluss: Was nehme ich mit?

### **CHECK-IN:**

Was bedeutet Achtsamkeit für dich jetzt?

---

Drei achtsame Wochen liegen hinter dir - wie geht es dir damit? Ich hoffe, du konntest eine Menge über dich lernen und hast ganzheitlich erfahren, was es bedeutet, achtsam zu sein, zu arbeiten und Achtsamkeit mit Kindern und Jugendlichen anzuleiten.

Heute wollen wir feiern und anerkennen, dass wir wertvolle Arbeit geleistet haben. Auch, wenn man diese von außen vielleicht nicht gleich erkennen kann, ist im Inneren doch viel passiert. Daher möchte ich dich einladen, die Kinderübung auch für dich zu machen: dir selbst einen Dankesbrief zu schreiben, in dem du noch einmal alles zusammenfasst, was du in den letzten Wochen über dich gelernt hast. Im Folgenden findest du die Anleitung. Und höre wie immer auch in den Podcast rein- dort wartet noch eine schöne Abschlussmeditation auf dich!

### **Materialien**

- Papier
- Stifte
- Evtl. Sticker



## Anleitung

- Lade die Kinder und Jugendlichen ein, einen Dankesbrief an sich selbst oder an eine Person zu verfassen, der sie für etwas danken wollen – für geleistete Hilfe, ein Ereignis oder auch nur für ihr Dasein.
- Bevor die Kinder und Jugendlichen mit dem Schreiben beginnen, schenke ihnen wieder einen kurzen Moment der Verbindung mit dem Atem und der inneren Stimmung.
- Merke außerdem nochmals an, dass wir manche Gegebenheiten an uns selbst oder anderen Personen oft als Selbstverständlichkeit sehen. Aber gerade diese gilt es wertzuschätzen, da sie uns unterstützen und zu unserem Glück beitragen.
- Wenn du möchtest, dann sag den Kindern und Jugendlichen auch, dass sie den Brief niemals abschicken müssen, wenn sie das nicht wollen, sondern dass es einfach Teil der Übung sei, Dankbarkeit in Worte zu fassen. Daher ist es auch möglich, einen Brief an eine Person zu verfassen, die längst gestorben ist, oder auch an ein Tier.
- Gib Briefpapier aus und lasse den Kindern und Jugendlichen gute 10 Minuten Zeit dafür. Sie können ihren Brief noch verzieren, bemalen etc.
- Option: klebe die Briefe gut zu und teile sie nach ein paar Monaten/zum Ende des Schuljahres wieder aus.



[Episodenlink \(RSS\)](#)



[Apple Podcast](#)



[Spotify](#)

# IV. **Bonusmaterial:** Wie geht es jetzt weiter?





Die meistgestellte Frage am Ende eines Kurses ist, wie es jetzt weitergehen kann. Jon Kabat Zinn (der Begründer der MBSR-Methode) sagte, dass nach der letzten Sitzung eines 8-wöchigen Kurses noch die neunte auf einen wartet: der Rest seines Lebens. Und wie kann es nun gelingen, an dieser Stelle weiterzumachen, weiter zu üben und Achtsamkeit in dein eigenes Leben und deine Arbeit zu integrieren?

Im Folgenden haben wir ein paar Tipps gesammelt, um dich auf deiner weiteren Reise zu unterstützen.

## Tipps & Tricks in der Schule:

- Achtsamkeitsecken einrichten: Richte in der Klasse oder im Lehrerzimmer eine Achtsamkeitsecke ein, wo sich jeder zurückziehen kann, um kurz innezuhalten und zu entspannen.
- Atempausen während des Unterrichts: Führe regelmäßige kurze Atempausen ein, bei denen alle tief ein- und ausatmen
- Achtsame Bewegung: Integriere achtsame Bewegungsübungen wie Yoga oder Dehnübungen in den Sportunterricht oder als Pausenaktivität.
- Achtsames Zuhören: Übe mit den Schülern achtsames Zuhören, bei dem jeder dem anderen ohne Unterbrechung und mit voller Aufmerksamkeit zuhört.
- Dankbarkeitsrunden: Führe regelmäßige Dankbarkeitsrunden durch, bei denen Schüler\*innen und Lehrer\*innen teilen, wofür sie dankbar sind.
- Achtsamkeitsprojekte: Initiere Achtsamkeitsprojekte oder -wochen, in denen sich die ganze Schule intensiv mit dem Thema Achtsamkeit auseinandersetzt.
- Achtsamkeit in den Lehrplan integrieren: Baue Achtsamkeitsthemen in den Unterricht ein, z.B. durch Geschichten, Kunstprojekte oder wissenschaftliche Erklärungen zu den Vorteilen von Achtsamkeit, alle Expert\*innen zum Thema ein
- Ruhezonen schaffen: Schaffe in der Schule Ruhezonen, wo Schüler während der Pausen oder Freistunden zur Ruhe kommen und entspannen können.
- Achtsamkeit bei Konfliktlösungen: Verwende achtsame Kommunikationsmethoden bei der Lösung von Konflikten zwischen Schülern.



- Fortbildungen für Lehrer: Biete regelmäßige Fortbildungen für Lehrer zum Thema Achtsamkeit an oder organisiert sie gemeinsam, um eure Kenntnisse und Fähigkeiten zu erweitern.
- Achtsamkeitsliteratur bereitstellen: Stelle Achtsamkeitsbücher und -materialien in der Schulbibliothek zur Verfügung, damit Schüler und Lehrer sich weiter informieren können.

## 6–8 wöchige Kurse:

MBSR-Kurs (Mindfulness Based Stress Reduction) –  
Achtsamkeitsbasierte Stressbewältigung

MSC-Kurs (Mindful Self-Compassion) – Achtsamkeitsbasiertes Mitgefühlstraining

AKiJu-Curriculum – 16 Stunden Achtsamkeit für pädagogische Fachkräfte  
(6-Wochen-Kurs)

## Links

[www.mbsr-verband.de/kurse](http://www.mbsr-verband.de/kurse)

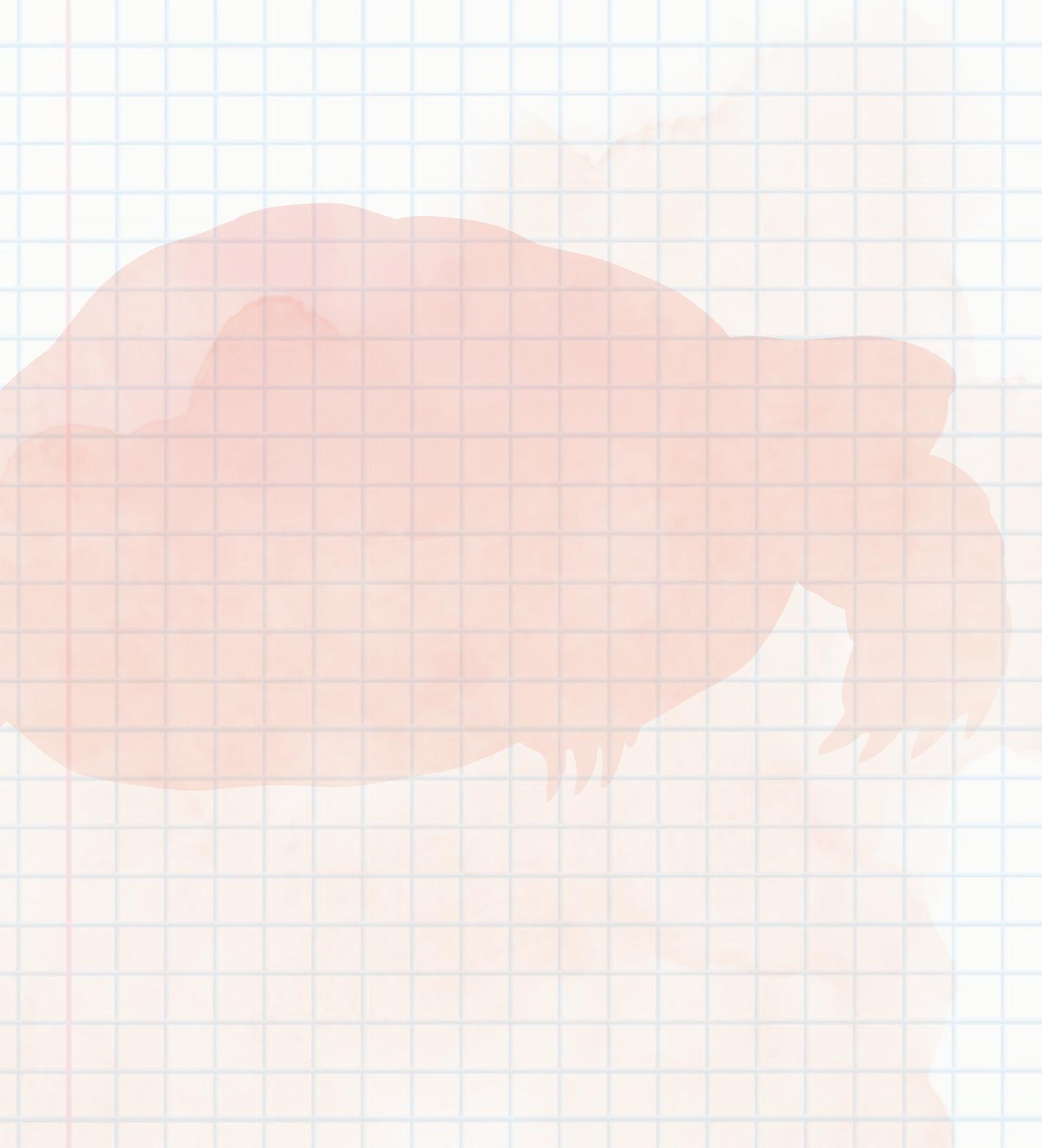
– Achtsamkeitskurse von erfahrenen und qualifizierten Achtsamkeitslehrer:innen in deiner Nähe oder auch online

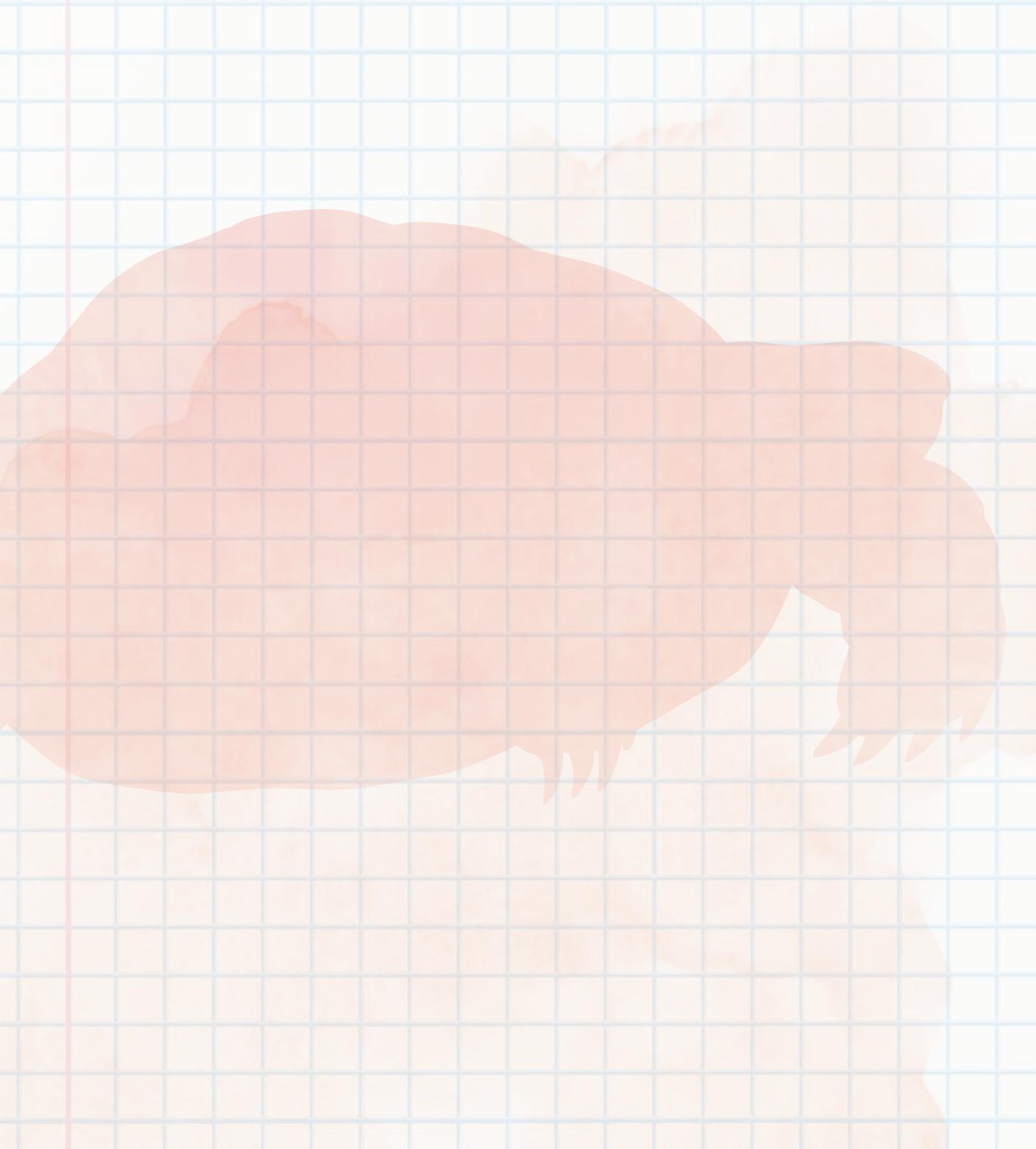
[www.akiju.de](http://www.akiju.de) – Achtsamkeit für Kinder und Jugendliche

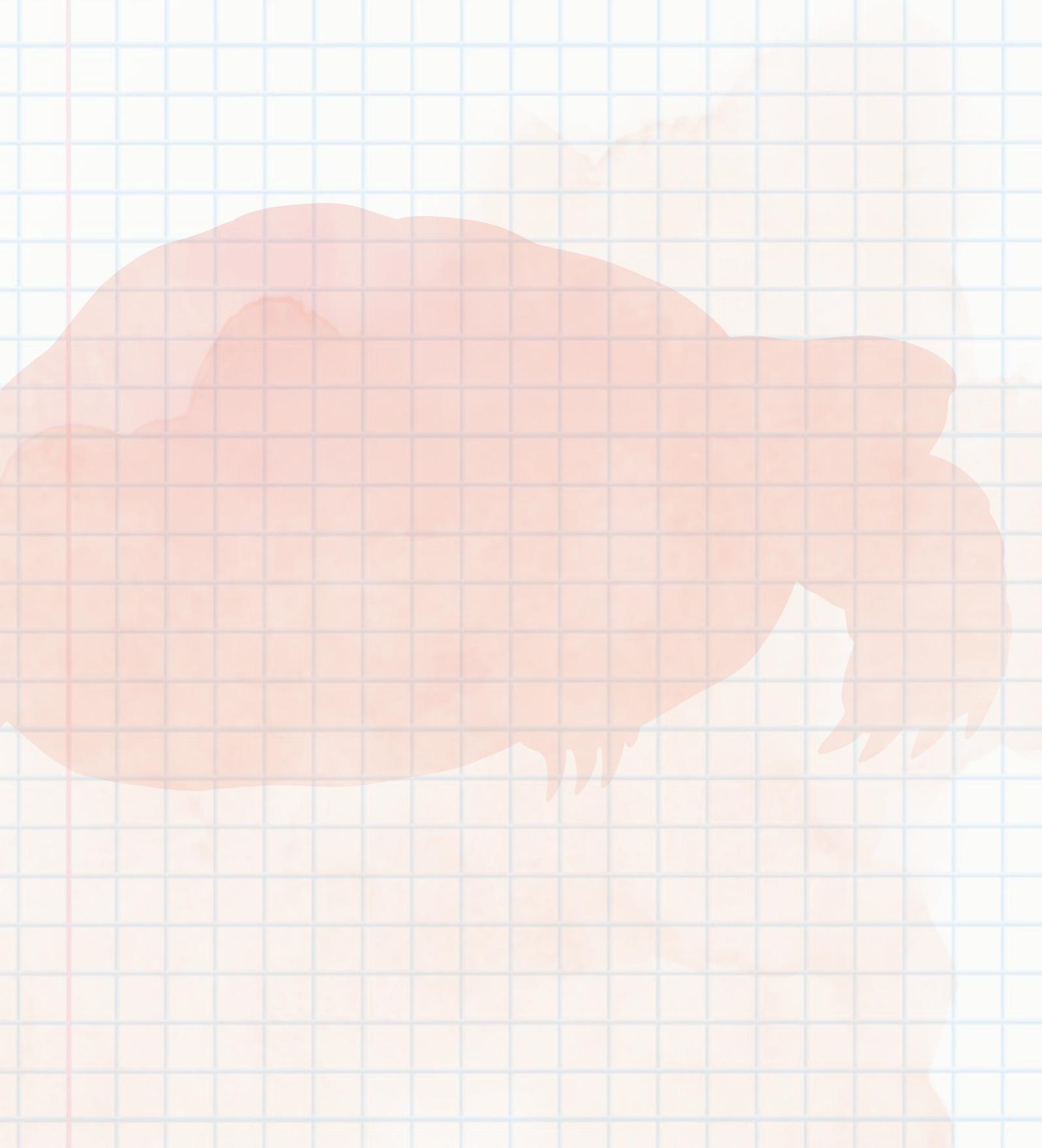
[www.ave-institut.de](http://www.ave-institut.de)

– Portal für Achtsamkeit in der Pädagogik

[www.monkeymind.love](http://www.monkeymind.love)







## Impressum

### Herausgeber

Deutsches Rotes Kreuz e. V.  
Generalsekretariat  
Carstennstraße 58  
12205 Berlin  
[www.drk.de](http://www.drk.de)

### Verantwortlich

DRK-Generalsekretariat

### Konzept & Autorin

Mascha Blankschyn, AKiJu e.V.

Erscheinungsdatum  
Berlin, Dezember 2024

